

Public

Tout public
Sans prérequis
Accessible aux bénéficiaires en situation de handicap

Durée

21 heures de formation
3 journées

Financement

Éligible au CPF
 Coût : **2150 €HT**
tarif 2023 / pers. en intra

Lieu

En entreprise ou dans nos centres :
 Paris, Lyon

OBJECTIFS

- Faire des demandes claires et éviter les incompréhensions
- Garder une posture professionnelle
- S'exprimer avec professionnalisme en toutes situations
- Développer ses compétences relationnelles
- Motiver son entourage pour gagner du temps et atteindre ses objectifs
- Prendre du recul sur les situations difficiles

PROGRAMME

- Maîtriser les bases de la communication
- Exploiter sa communication non verbale et para verbale
- Garder une posture et une gestuelle professionnelle
- Contrôler sa voix, son regard, ses expressions...

- S'exprimer de façon claire et concise
- Faciliter la compréhension des informations
- Éviter les incompréhensions et tensions

- Motiver son entourage professionnel
- Créer une dynamique positive
- Utiliser la reconnaissance et les félicitations
- Communiquer avec bienveillance en réunion
- Communiquer dans le respect et l'intérêt de chacun

- Analyser les situations de communication
- Gérer son stress
- Gérer ses émotions
- Utiliser l'écoute active pour faciliter la réception du message
- Communiquer dans les situations difficiles et éviter les conflits



Formateur

Juliette PAIRÉ
 Formatrice

J'accompagne ceux et celles qui veulent réinjecter du sens et du plaisir dans leur quotidien. Les formations que je propose visent l'acquisition de compétences et de savoir-être en communication et élégance relationnelle, essentielles à l'équilibre de chaque individu et de chaque organisation.